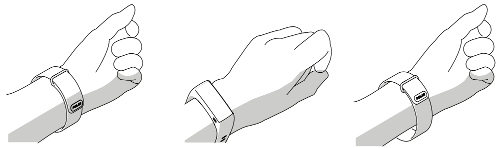
## Entraînement

Votre A360 mesure la fréquence cardiaque à partir du poignet. Pour obtenir des valeurs de fréquence cardiaque précises, vous devez porter le bracelet bien ajusté sur votre poignet, juste derrière l'os. Le capteur doit se trouver près de votre peau, mais le bracelet ne doit pas être trop serré non plus.



Parfait — Trop lâche

- Pour démarrer une séance d'entraînement, balayez l'écran tactile vers le haut ou vers le bas, puis choisissez **Entraîn.** et le sport à pratiquer. Vous pouvez ajouter et effacer des sports dans le dispositif Flow. La séance démarre lorsque vous appuyez sur l'icône du sport.
- Pour mettre une séance en pause, appuyez sur le bouton. Pour arrêter une séance, appuyez longuement sur le bouton ou maintenez enfoncé l'icône d'arrêt.

Transférez vos données d'entraînement vers le service Flow avec votre ordinateur ou dispositif mobile. Vous pourrez y consulter vos séances d'entraînement précédentes.

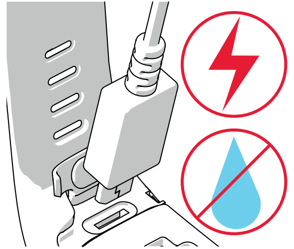
Votre A360 est également compatible avec le capteur de fréquence cardiaque Bluetooth Smart Polar H7 avec sangle de poitrine.

## Après l'entraînement

Assurez la propreté du port USB afin de protéger efficacement votre A360 de l'oxydation et de tout autre dommage possible causé par l'eau salée (sueur ou eau de mer par exemple) et la saleté. Vous garantirez ainsi le bon déroulement du chargement et de la synchronisation.

Après avoir nagé dans l'eau de mer ou fortement sué, rincez le port USB sous l'eau courante et faites sécher le port USB en laissant le couvercle ouvert jusqu'à ce qu'il soit bien sec.

**Ne branchez pas l'A360 (pour un chargement ou une synchronisation) lorsque le port USB est humide ou maculé de sueur.**
Charger un dispositif humide endommage le port USB. Par conséquent, ne le branchez pas, même à un ordinateur pour une synchronisation, s'il n'est pas encore sec.



## Caractéristiques techniques

A360

| | |
|---|---|
| TYPE DE BATTERIE | BATTERIE LI-POL 100 MAH |
| ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE | OPTIQUE INTERNE |
| DURÉE DE FONCTIONNEMENT | JUSQU'À 12 JOURS AVEC ACTIVITÉ 24H/24 ET 7J/7 SUIVI ET ENTRAÎNEMENT 1H/JOUR SANS NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE ACTIVÉE |
| ÉTANCHÉITÉ | 30 M |
| MATÉRIAUX | BRACELET : SILICONE, ACIER INOXYDABLE, POLYTÉRÉPHTALATE DE BUTYLÈNE, FIBRE DE VERRE ; DISPOSITIF : POLYURÉTHANE THERMOPLASTIQUE ACRYLONITRILE-BUTADIÈNE-STYRÈNE, FIBRE DE VERRE, POLYCARBONATE, ACIER INOXYDABLE, VERRE |

## Accéder au support produit

**polar.com/support/A360**

## En savoir plus sur votre A360

Vous pouvez télécharger la version complète du manuel d'utilisation et la dernière version du présent guide sur **polar.com/support/A360**. Vous pourrez aussi y visionner d'intéressants didacticiels vidéo.

## Restez connecté avec Polar

**/polarglobal**



FABRIQUÉ PAR

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TÉL +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300
**WWW.POLAR.COM**

COMPATIBLE AVEC

Bluetooth SMART

17957768.00 FRA 9/2015 10011

# POLAR A360

### SUIVEUR DE CONDITION PHYSIQUE AVEC ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE À BRACELET

## Guide de démarrage

Français

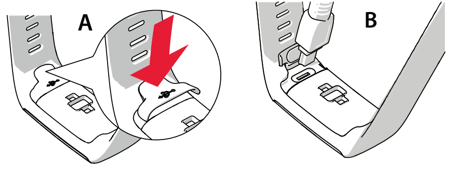
## Configurer et charger votre A360

Votre nouvel A360 se trouve en mode stockage et se réveille lorsque vous le branchez sur un ordinateur ou un chargeur USB. Si la batterie est totalement vide, l'A360 peut se réveiller au bout de quelques minutes.

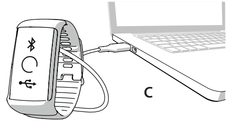
**CHOISISSEZ UNE OPTION DE CONFIGURATION : ORDINATEUR OU DISPOSITIF MOBILE COMPATIBLE.**

**OPTION A : CONFIGURATION AVEC VOTRE ORDINATEUR**

1. Accédez à **flow.polar.com/start** et installez le logiciel FlowSync sur votre ordinateur.
2. Poussez vers le bas la partie supérieure (A) du capot USB à l'intérieur du bracelet afin d'accéder au port micro USB et de brancher le câble USB fourni (B).




3. Branchez l'autre extrémité du câble dans le port USB de votre ordinateur pour procéder à la configuration et charger la batterie (C).




4. Nous vous guiderons ensuite tout au long de la connexion au service Web Polar Flow et de la personnalisation de votre A360.

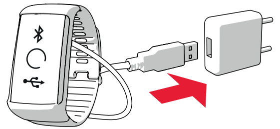
   Pour obtenir les données d'activité et d'entraînement les plus précises et personnalisées, il est important que vous soyez précis concernant les réglages physiques lors de la connexion au service Web. Lors de la connexion, vous pouvez choisir une langue et obtenir le dernier firmware pour votre A360.

Une fois la configuration réalisée, vous êtes prêt. Amusez-vous !

**OPTION B : CONFIGURATION AVEC L'APPLICATION POLAR FLOW VIA VOTRE DISPOSITIF MOBILE**

Polar A360 se branche sans fil à l'application mobile Polar Flow via Bluetooth. Aussi, retenez de l'activer sur votre dispositif mobile.

1. Pour vous assurer que votre A360 est suffisamment chargé avant de commencer la configuration mobile, branchez simplement le câble USB sur un port USB alimenté ou un chargeur USB.



2. Accédez à App Store[SM] ou Google Play[TM] sur votre dispositif mobile, et recherchez et téléchargez l'application Polar Flow. Vérifiez la compatibilité de votre dispositif mobile sur **polar.com/support**.
3. Lorsque vous ouvrez l'application Flow, celle-ci détecte votre nouvel A360 à proximité et vous invite à commencer son association. Acceptez la demande d'association et saisissez le code d'association Bluetooth depuis votre A360 vers l'application Flow.
4. Créez ensuite un compte Polar ou connectez-vous si vous en possédez déjà un. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration au sein de l'application. Une fois tous les réglages définis, appuyez sur **Enregistrer et syncroniser.** Vos réglages personnalisés sont alors transférés vers le bracelet.

   Pour obtenir les données d'activité et d'entraînement les plus précises et personnelles, il est important que vous soyez précis concernant les réglages.

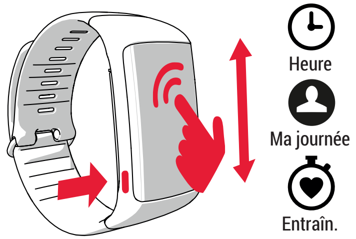
   **Veuillez noter que votre A360 peut acquérir la dernière mise à jour de firmware lors de la configuration sans fil et que, selon votre connexion, le processus peut prendre jusqu'à 10 minutes.**

5. Une fois la synchronisation terminée, la vue horaire s'ouvrira sur l'A360.

Vous êtes prêt, amusez-vous !

## Faites connaissance avec votre A360

- Vous pouvez allumer l'écran en bougeant simplement le poignet ou en appuyant sur le bouton sur le côté.
- Pour parcourir les menus, balayez l'écran tactile vers le haut ou le bas.
- Pour choisir des options de menu, appuyez dessus.
- Pour revenir en arrière dans les menus, appuyez sur le bouton.
- Pour modifier les faces de l'horloge, maintenez enfoncé l'affichage en vue horaire et balayez l'écran tactile vers le haut ou vers le bas.
- Pour lancer la synchronisation de l'application Polar Flow et associer un dispositif accessoire, appuyez longuement sur le bouton en vue horaire
- Pour passer en mode avion ou arrêter le dispositif, appuyez un peu plus longuement sur le bouton.




## Caractéristiques

Dès la configuration de votre A360 terminée, celui-ci commence automatiquement à suivre votre activité 24/7.

Vous recevez un objectif personnel d'activité quotidienne et voyez votre progression vers l'objectif en vue horaire.

Dans le menu **Ma journée**'hui, vous pouvez voir plus en détail votre degré d'activité jusqu'à présent, ainsi que les séances d'entraînement réalisées.

L'A360 compte les pas que vous avez effectués et indique la distance parcourue.

Il indique les calories brûlées.

Portez-le pendant la nuit afin qu'il détecte la durée et la qualité de votre sommeil. Consultez les informations relatives à votre sommeil dans l'application Flow ou sur le service Web Flow.

Les alertes d'inactivité vous rappellent lorsque vous êtes assis depuis trop longtemps et qu'il est temps de bouger.

Vous pouvez consulter vos données d'activité dans l'application Flow ou sur le service Web Flow, où vous obtiendrez des détails sur votre activité physique et ses effets bénéfiques sur votre santé.

Obtenez des notifications sur les appels entrants, les messages et les événements de calendrier depuis votre téléphone sur votre A360. Vous pouvez activer la fonction Notifications téléphone sur votre app. mobile Polar Flow.